

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๑๑๐
๒๒ ธ.ค. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://www.dharmamag.com/>



จากใจบ.ก.ใกล้ตัว ๓

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๙

ได้อาริหมอดู ๑๓

ดังตฤณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ ๑๘

อนาคารความสุข ๑๙
▶ ร้อนหนาว ก็เท่านั้น

เพื่อนธรรมจारी ๒๒
▶ ค้นหาเป้าหมายที่มีคุณค่าที่สุด ตอนที่ ๓

เมจิคมิงค์ มหิศาจารย์เมืองธรรมะ ๒๘
▶ ตอนที่ ๖ องค์ลีมาล (๓) ๒๘
▶ ตอนที่ ๗ พระโมคคัลลานะ (๑) ๓๔

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินัย โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: ยาวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหะธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ญัษฐิรา ปณิตานต

ของฝากจากหม่อ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เอี่ยวธรรม: เกสรา เต็มสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิจ

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัษฐิรา บุนยมานันท์ • ญัษฐิรา ปณิตานต

ณัฐพร สกลอุทัยศักดิ์ • ปริญญาณัฏฐ์

ปิยมงคล โชติกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเสียมนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

ยาวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวिकास

วิมุตติยา นีวาดังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อณัญญู อึ้งชล • อนุญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

อยู่สบาย ไปสบาย

ชีวิตแบบที่เราใช้ๆกันอยู่
ทำให้หลายคนรู้สึกเบื่อหน่าย
หลายคนได้ทุกอย่างที่ต้องการมา
แต่ก็ไม่ทราบว่าคุณรู้สึก “ได้มาแล้ว” มันหายไปไหน
ขณะที่หลายคนยังไม่ได้สิ่งที่ต้องการจริงๆเลย
แล้วก็เห็นความรู้สึกว่า “ไม่มีทางได้” แน่ๆ
มันเกาะติดอยู่กับชีวิตเหนียวแน่นเหลือเกิน
น่าจะตลอดไปจนกว่าจะตายดับทีเดียว

สรุปคือแทบทุกคนหิว
และไม่รู้จักว่าความอึดคืออะไร ทำแบบไหนจะได้มา

ความรู้สึกเต็มอึด
ดูเหมือนไม่มีอยู่จริงในวิถีชีวิตของโลกวันนี้
หลายคนจึงไม่ค่อยกลัวตาย
แม้สัญญาณเตือนภัยจะกระหึ่ม ดังถี่ขึ้นทุกที

แต่ทุกคนยังคงกลัวอยู่ในส่วนลึก
ว่าตายแล้วจะมีอะไรน่าพรันพรังรออยู่จริงหรือเปล่า
เราพลาดท่าเสียที ก่อกรรมร้ายไว้กี่หน
หรือลืมทำอะไรที่สำคัญไว้ก็อย่าง

ศาสนาที่เชื่อพระเจ้า
จะสอนให้กลัวการมีศรัทธาที่ยังไม่สมบูรณ์
ศรัทธาที่สมบูรณ์จะขจัดความกลัวให้เอง
ส่วนศาสนาที่เชื่อเรื่องกรรมวิบาก
จะสอนให้กลัวการสร้างบาป

และเร่งขึ้นชมการสร้างบุญ
เพราะบุญที่ปราศจากมลทินบาปจะสร้างภาวะดีๆไว้อร่าทำ

โดยใจความย่อ
เชื้ออย่างไร ให้ทำแบบนั้น
แล้วความสบายใจจะตามมาเองโดยไม่ต้องถามหา
และถ้าคุณอยู่ในศาสนาที่สว่างพอ
ใจก็จะพลอยสว่างตาม
รู้สึกอบอุ่นและไม่ต้องหวาดกลัวชีวิตหลังความตาย
ไม่ต้องกระวนกระวายหรือมีจิตวิญญานที่แห้งเหี่ยวอีกแล้ว

ความสบายใจจะไม่เกิดกับคนที่อวดดี
ทำเป็นพูดว่าเชื่อตัวเองก็สบายใจอยู่แล้ว
ไม่เห็นต้องไปหาความเชื่อมาใส่ตัวเหมือนหาหาใส่หัว
ไม่เห็นต้องเชื่อให้เกิดความกลัวแบบรันทาที่

ร้อยทั้งร้อยของคนพูดแบบนี้ตอนมีชีวิตปกตินี้จะครับ
มักจบลงด้วยความใจสั้นตอนใกล้ตาย
โดยเฉพาะเมื่อเห็นลงหายนะ
เกิดนิมิตน่ากลัวขึ้นมาแบบคนฝันร้าย
และสำเนียงกว่าฝันร้ายเริ่มคุกคามต่างไปจากเคย
เมื่อความโกลาหลและไอร้อนจากฝันร้าย
ไม่ได้หยุดอยู่แค่จินตภาพในหัว
ทว่ามีแรงดูดตัวเราให้เข้าไปอยู่ใน “ฝันที่เป็นจริง” กันต่อด้วย

พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกว่าศีล ๕ เป็นทางแห่งความสบายใจ
ส่วนลึกของทุกคนรู้ แต่ส่วนต้นของแทบทุกคนทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้

พระพุทธเจ้าเป็นผู้บอกว่าการเจริญสติเป็นทางหลุดพ้นแห่งใจ
หลายคนเคยได้ยิน แต่มีเพียงบางคนที่ลองศึกษาให้รู้
และน้อยคนกว่านั้นพยายามลงมือปฏิบัติให้เกิดผลจริง

ความสบายใจปลอมๆอาจเริ่มจากการฟังใครพูดอะไรดีๆ
แต่ความสบายใจของจริงต้องเกิดจากการลงมือทำจริงๆเท่านั้น
เทคนิคง่ายที่สุดที่จะเอาจริงเพื่อให้เกิดผลจริงอย่างรวดเร็วที่สุด
คือสำรวจตัวเองว่ายังติดค้างคากับเรื่องใดที่
“รู้อยู่แต่ใจว่าผิดจริงแต่ยังชินทำ”
คืออาจจะชินทำด้วยแพ้อ่านจกิเลส
หรืออาจจะด้วยความเข้าใจตัวเอง
หรืออาจจะด้วยอัตตาดิบๆที่รู้สึกว่าจะเอาแบบนี้เสียอย่าง

เมื่อสำรวจพบแล้ว ก็ขอให้สละเวลาสักครู่ใหญ่ๆ
ซึ่งวัดน้ำหนักดูว่าฝืนทำต่อจะหนักใจอย่างไร
ลองคิดเปลี่ยนใจเลิกทำจริงจะเบาลง
สบายใจกว่ากันสักขนาดไหน

ความรู้สึกทางใจเป็นสิ่งที่ทดลองเปรียบเทียบซึ่งวัดกันได้
แต่คนเราไม่ค่อยทำ เพราะมัวยึดติดอยู่กับทิฐิมานะทิบๆ
เห็นทิฐิเป็นของดี เห็นมานะเป็นเครื่องชี้ว่ากูแน่
แต่ไม่เห็นว่าคุณหนักใจ ไม่สบายอารมณ์ที่เกาะกินอยู่กับตัว
จึงไม่ตระหนักว่ามันเป็นของเลว ของหยาบ
ของที่บ่งบอกว่าตัวตนแบบนั้นไม่ได้แน่จริงสักนิด

ขออนุญาตประชาสัมพันธ์ในที่นี้ด้วยนะครับ
ใกล้สิ้นปี ทางผมกับ 7Eleven ดำริจะจัดทำหนังสือเล่มหนึ่ง
ที่เหมาะสมจะเป็นของขวัญมีค่าในราคาย่อมเยาออกมา
และพิจารณาดูแล้วก็เห็นว่าหนังสือของผมที่คนอ่านกันง่ายๆ
ก็น่าจะเป็น “เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว”
โดยให้ชื่อเป็น ฉบับ อยู่สบาย ไปสบาย

ผมได้รวบรวมบทความทั้งที่เป็นถามตอบแบบเตรียมเสปียงฯ
ตลอดจนบทความที่กระจายตามนิตยสารต่างๆไว้ในทีเดียว

รวมทั้งเขียนเรื่องใหม่ขึ้นมาโดยเฉพาะ คือ
“กลัวอนาคต แต่ไม่เสียดายปัจจุบัน” และ “เตรียมลงนรก!”

ขนาดความหนาของหนังสือจะเป็น ๒๕๖ หน้า
ราคา ๕๙ บาท เท่ากับเสียดายคนตายไม่ได้อ่าน ฉบับปฏิรูป
เพื่อให้รู้สึกรู้ว่าเป็นของขวัญปีใหม่จากผมและ 7Eleven จริงๆ
โดยหนังสือจะวางให้เห็นใน 7Eleven และ Book Smile
ทั่วประเทศ ตั้งแต่วันที่ ๓๑ ธันวาคม เป็นต้นไปครับ



ดังตฤณ
ธันวาคม ๕๙

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คอลัมน์ “ดังตฤณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ”

ฉบับนี้ขอเปิดกรุเรื่องลี้ลับกันบ้างค่ะ

เชื่อว่าหลายคนคงเคยได้ยินคำเล่าลือที่ว่า

วิญญาณคนตายโหงมักจะวนเวียนอยู่ในที่เกิดเหตุ

แล้วหาคนที่ถึงฆาตให้มาตายในจุดเดียวกันเพื่อเป็นตัวแทน

จริงหรือไม่ มาฟังคำเฉลยจาก “คุณดังตฤณ” กันค่ะ

ใครที่กำลังท้อแท้ต่อการทำดีแล้วยังไม่ได้ดี(ทันใจ)

หรือใครที่กำลังเริ่มถอดใจจากการทำดี

เพราะถูกกระแสสังคมส่งเสริมว่าชั่วได้ใครๆ เขาก็ทำ

คอลัมน์ “ไดอารี่หมอดู” ฉบับนี้ มีเรื่องเล่าน่าคิดมาฝาก

“หมอผีร” ทำให้สวณ้อยจอมเจ้าชู้กลับใจได้ด้วยวิธีใด

ติดตามได้ในฉบับค่ะ

จากนั้น อย่าลืมไป “ค้นหาเป้าหมายที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต” กันต่อ

ที่คอลัมน์ “เพื่อนธรรมจารี”

ฉบับนี้เป็นตอนที่ ๓ แล้วค่ะ

โดย “คุณงดงาม” ผู้นำทางใจดีคนเดิม ^_^



ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

ใกล้สิ้นปีแบบนี้ มีแหล่งบุญมาแนะนำรับปีใหม่อีกเช่นเคยค่ะ ^_^

ขอเชิญร่วมสร้างพระพุทธรูปหน้าตัก ๑๓ เมตร สูง ๒๕ เมตร ณ วัดผาเทพนิมิต

ในพระคุณเจ้าหลวงปู่บุญพิน กตปุญโญ

ผู้สนใจ อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://bit.ly/eq4KHP>

ขอเชิญร่วมบุญผ้าป่าสามัคคี เพื่อสนับสนุนโครงการก่อสร้างศูนย์เผยแผ่มรดกธรรม
พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท)

ณ อาคารสำนักงานมูลนิธิมาชาโคตมี และมูลนิธิพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
ถนนกรุงเทพกรีฑา กรุงเทพฯ

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

อ่านกำหนดการ และรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://bit.ly/fYvJjd>

ขอเชิญร่วมรับฟังการแสดงพระธรรมเทศนา

โดยพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) วัดมเหยงค์ จ. พระนครศรีอยุธยา
วันพุธที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมเทเวศรวงศ์วิวัฒน์ ชั้น ๒๐ อาคารอนุสรณ์ ๑๐๐ ปี

โรงพยาบาลกลาง

ไม่เสียค่าใช้จ่าย และไม่ต้องลงทะเบียนล่วงหน้า

ผู้สนใจ อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://bit.ly/iiwidC>

ขอเชิญร่วมบุญกองทุนสงฆ์อาพาธ อ.หนองสูง จ.มุกดาหาร

ร่วมสร้างห้องพยาบาลสงฆ์และเครื่องมือแพทย์

สนใจร่วมบุญ อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://bit.ly/goYb2H>

พบกันใหม่พฤษภาคม

ที่ www.dlitemag.com นะคะ

สวัสดีค่ะ (^_^)

สารบัญ ←

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม: ทำอย่างไรถึงจะเจริญสติให้เห็นว่ากายใจไม่ใช่เราได้ครับ

ค่อยๆ รู้ ค่อยๆ ดู ดูทุกวันๆ นะ ดูร่างกายเค้าทำงาน
ดูความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ ที่เกิดขึ้น
ดูสังขารที่ปรุงดี ที่ปรุงชั่ว ดูเค้าทำงาน
ดูจิตที่เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ดูเค้าทำงาน ไม่เข้าไปแทรกแซงเค้า
อย่างจิตนี้เป็นผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง
ไม่ได้ภาวนาเพื่อให้จิตไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง
จิตมันคิด มันนึก มันปรุง มันแต่ง ตามรู้มันมีสติรู้มัน
เราจะเห็นเลยว่า จิตมันคิด มันนึก มันปรุง มันแต่ง มันทำหน้าที่ของมัน
มันทำหน้าที่ของมันเฉพาะตัวของมัน เราห้ามไม่ได้บังคับไม่ได้
สั่งไม่ให้คิด มันจะคิด สั่งไมให้นึก มันจะนึก
สั่งไม่ให้ปรุง มันก็ปรุง สั่งไม่ให้แต่ง มันก็แต่ง
ทำหน้าที่ของเค้าไปเรื่อยๆ นี่จิตมีหน้าที่อย่างนี้
ร่างกายมันก็ทำหน้าที่ของร่างกาย
มีหน้าที่ไปยืน ไปเดิน ไปนั่ง ไปนอน
มีหน้าที่ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เค้าทำหน้าที่ของมัน ห้ามมันไม่ได้
เวทนาก็ทำหน้าที่ของเวทนา ร่างกายนี้เดี๋ยวก็สุข เดียวก็ทุกข์
จิตใจนี้ เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เดียวก็เฉยๆ
ความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ ทั้งหลายทั้งปวง
เป็นการทำหน้าที่ของเค้า ของเวทนา
เนี่ยเราดูลงไปเรื่อย แล้วเห็นแต่สภาวะธรรมทั้งหลายเค้าทำหน้าที่ของสภาวะธรรม
สภาวะธรรมก็แสดงหน้าที่ของเค้าไป ไม่ใช่ตัวเรา
ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายหายใจไม่ใช่เราหายใจ

ร่างกายยืน ร่างกายเดิน ร่างกายนั่ง ร่างกายนอน
ไม่ใช่เรายืน เดิน นั่ง นอน เค้าทำหน้าที่ของเค้าเองนะ
ร่างกายสุข ร่างกายทุกข์ ความสุขความทุกข์ก็ทำหน้าที่ของเค้า
มีมาแล้วก็หายไป หายไปแล้วก็มีมา
กุศล อกุศล ก็ทำหน้าที่ของเค้า อย่างความโกรธเกิดขึ้น
หลายคนภาวนาทำอย่างไรจะไม่โกรธ ทำอย่างไรจะไม่โลภ ทำอย่างไรจะไม่หลง
ความโกรธ ความโลภ ความหลง ก็ทำหน้าที่ของเค้าอย่าไปตกใจ

หน้าที่ของเรา มีสติตามรู้ตามดูเค้าไปเรื่อย
แล้วก็เห็นว่าเออ เค้าก็ทำหน้าที่ของเค้า
ถ้าเราไม่ไปแทรกแซงนะ ไม่ไปหลงกล ตกอกตกใจขึ้นมา
จิตใจเราก็ปลอดโปร่ง กิเลสทั้งหลายครอบงำใจเราไม่ลง
เพราะฉะนั้นเราตกอกตกใจขึ้นมา มันครอบงำเอา สู้มันไม่ได้
เพราะมันหัดรู้หัดดูไปสบายสบาย ดูธาตุดูขันธ์มันทำงาน

สวนสันติธรรม

วันเสาร์ ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓

ถาม: สับสนคะ การที่เราตั้งใจภาวนา ตั้งใจทำความเพียร
แต่ผลที่ได้คือผิดที่เราตั้งใจเกินไป พอรู้เข้าจิตเกิดรู้สึกท้อแท้ว่าทำอะไรก็ผิด
แม้ความเพียร ความตั้งใจ ซึ่งคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีสิ่งที่ควรทำก็ยังผิด
จะไม่ตั้งใจก็ทำไม่ได้ก็จิตเขาตั้งใจเอง แล้วพอดีทำอะไรคะ ?

เวลาเราภาวนาไม่ต้องกลัวผิดนะ อย่างไรก็ตามก็ผิด
ผิดมากผิดน้อย ค่อยๆ เรียนรู้ๆ ไป จากสิ่งที่ผิด
อันไหนผิดจนแจ่มแจ้งแล้ว มันก็ไม่ผิดซ้ำอีก
อันไหนยังไม่แจ่มแจ้ง มันก็ซ้ำอีก

ยกตัวอย่างง่ายๆเลย อย่างเราเห็นความโกรธเกิดขึ้น แล้วเราไม่ชอบเลย
หาทางละใหญ่ ยิ่งละก็ยิ่งโมโหใหญ่นะ ทำไมมันไม่หายโกรธสักที
ที่แรกโกรธคนอื่นนะ ตอนหลังโกรธตัวเอง ทำไมมันคือ มันไม่หายโกรธ
เนี่ยดูซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก อยู่นานเลยนะ แรมเดือน แรมปี บางคน
ถึงรู้ โอ้ความโกรธก็เป็นอนัตตานะ จิตที่มันโกรธ จิตมันก็เป็นอนัตตา
จิตมันปรุงความโกรธขึ้นมา ห้ามมันไม่ได้
เนี่ยกว่าจะเข้าใจแต่ละอัน แต่ละอัน บางทีแรมปีนะ
นานกว่าจะเข้าใจ เข้าใจไม่ใช่เข้าใจ ไม่ใช่เข้าใจสมอง
เข้าใจเข้าง่าย ฟังหลวงพ่อบุญตกก็เข้าใจแล้ว เข้าแล้วก็ออก เข้าแล้วก็ออกนะ
บางคนเข้าแล้วก็เข้าไปอยู่ที่สมอง จำไว้ ไม่ได้เข้าใจ
ฉะนั้นเราเรียนกรรมฐาน ต้องเรียนจนมันเข้าใจ เข้าถึงใจจริงๆ
คนโบราณแก่นะ บัญญัติศัพท์ออกมานะ สะใจมากเลย
ถ้าเราภาวนาเป็นจะรู้เลยว่า คนไทยโบราณบัญญัติศัพท์เก่งมาก....

...คนไทยโบราณนั้น ความรู้ทางด้านจิตใจเขาสึกซึ้งมากนะ
เขาบัญญัติศัพท์มาแต่ละคำ แต่ละคำที่เกี่ยวกับจิตใจนะ ลึกมากเลย
“เข้าใจ” ไม่ใช่ธรรมดานะ เข้าใจ ไม่ใช่เข้าใจ ไม่ใช่เข้าใจสมอง
“ใจดำ” ดำมัย? ดำได้มัย? ดำจริงๆ ใช่มัย?
“สบายใจ” ดูแต่ละตัว แต่ละตัวนะ มันให้ความรู้สึกทั้งนั้นเลย
ฉะนั้นเราดูนะ ค่อยๆฝึกไป สังเกตไปเรื่อยๆ ดูความเปลี่ยนแปลง
ง่ายๆ grunnฐานที่ง่ายๆ เหมาะกับคนในเมือง
คอยดูความเปลี่ยนแปลงของจิตใจตัวเองไปเรื่อย
เนี่ยดูอย่างนั้นนะ ไม่ต้องไปบังคับจิตให้หนึ่งหรือหก บังคับจิตให้หนึ่งก็ตึงไป
ไม่ได้ลึ้มจิต หลงลึ้มจิต ไม่ได้ดูจิต อันนี้หย่อนไป ใช่มัย?
ที่ผิดมีตึงไปกับหย่อนไป เผลอไปกับเพ่งไว้ ที่ผิดมันก็มีแค่นี้เอง
แต่ที่พอดี พอดี มันทำไม่ได้ พอดี พอดี มันทำไม่ได้
อยู่ๆ เราจะทำให้พอดีมันจะไม่พอดี มันจะตึงเกินไป
แต่เบื้องต้นจะตึงก่อนก็ไม่เป็นไร ก็ทำไปก่อน
พอรู้ทันว่ามันตึง ก็ค่อยๆคลายให้มันพอดี

แต่เบื้องต้นจะเอาให้พอดีมันจะหย่อนไป
บางทีหย่อนไปนะ บางทีก็ตึงไป
บางทีเห็นนะ แหมตอนนี้นั้นตึงไปนะ พยายามคลาย คลาย คลายมากไป
อย่างพวกเราหลายคนติดเพ่งมาก่อนใช่ไหม?
พอมารู้ว่าเพ่ง เลิกเพ่ง จิตพุ่งชานเลย รู้สึกมึน?
เคยเพ่งอยู่ พอเลิกเพ่ง จิตพุ่งชานเลย สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง
มันก็ไม่พอดีอยู่นั่นแหละ เราก็ค่อยๆรู้ ค่อยๆดูไปนะ
ว่าตอนนี้ตึงไป ตอนนี้หย่อนไป ค่อยสังเกตไป
ตรงที่เราไม่รู้โดยไม่เข้าไปแทรกแซง ตรงนั้นแหละพอดี
ฉะนั้นพอดีไม่ได้ทำขึ้นมานะ แต่ต้องที่เราไม่รู้โดยไม่เข้าไปแทรกแซง
รู้ว่าเป็นกลาง อันนั้นแหละพอดีอยู่แล้ว
นั่นมันง่าย มันเหมือนเส้นผมบังภูเขานะ
แต่กว่าจะเข้าใจว่ามันง่ายขนาดนี้ ก็ยากมาแล้ว
อาศัยอดทนนะ ค่อยสังเกตจิตใจของเราไป
อันนี้ตึงไป อันนี้หย่อนไป สังเกตไป ใจอยากให้พอดี ก็รู้อยาก
ใจอยากให้พอดี ทำให้ดิ้นรน ดิ้นรนได้ทั้งสองด้าน
ดิ้นรนบังคับตัวเอง กับดิ้นรนที่จะปล่อยการบังคับ
พอปล่อยการบังคับมากก็หลุดเลย พุ่งชานแทน
ฉะนั้นให้เราดูทุกอย่างอย่างที่เขเป็นนะ ไม่ต้องไปแทรกแซงเขา
จิตใจเป็นอย่างไรลงไปเรื่อยๆ จิตใจเป็นสุขก็รู้ จิตใจเป็นทุกข์ก็รู้
จิตใจไม่สุขไม่ทุกข์ เฉยๆ อยู่ก็รู้ หัดอย่างนี้ หัดดูไปง่ายๆ

สวนสันติธรรม

วันเสาร์ ที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๓

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๑๑๐

โดย หมอผีร์

ธันวาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

ช่วงนี้ฝนตกอากาศหนาวลงมากเลยคะ ดูแลร่างกายกันด้วยนะคะ ยิ่งถ้าใครอยู่ต่างจังหวัดต้องนอนห่มผ้าหนา ๆ หน่อย เมื่อวานดูข่าวตอนเช้า เห็นเขาบอกว่าวันนี้มีการประชุมสัมมนาเกี่ยวกับภัยพิบัติของโลก ว่าเราควรเตรียมตัวกันอย่างไร บ้างเมื่อภัยมาถึง ดอกเตอร์ท่านหนึ่งที่ทำงานองค์การนาซา ท่านบอกว่าตอนนี้โลกเราเกินจะเยียวยารักษาได้แล้ว ไม่ใช่จะมาประหยัคน้ำประหยัไฟตอนนี้จะทำให้โลกดีขึ้น มีทางเดียวคือให้เตรียมเสบียงเก็บไว้ที่บ้านตลอดเวลา ให้อยู่ได้สามถึงห้าวัน และต้องหัดปลูกผักไว้ทานกันเองบ้าง

ดอกเตอร์อีกท่านหนึ่งบอกว่าโลกของเรามีอีกปัญหาหนึ่งคือเรื่องสนามแม่เหล็กโลก อันเนื่องมาจากความร้อนในโลกมากและแกนโลกเอียง สุดท้ายอาจจะส่งผลให้โลกเรามีลักษณะของการสลับขั้วโลกได้ เมืองร้อนจะกลายเป็นเมืองหนาว เมืองหนาวกลายเป็นเมืองร้อน พี่ว่างานนี้ประเทศไทยตายแน่ โครงสร้างบ้านเมืองไทยไม่ได้ถูกสร้างมารองรับหิมะกับลมหนาวเลย จำได้ตอนเด็กอยู่บ้านไม้ ฝาบ้านยังมีร่องเลยคะ คงต้องแข่งตายกันเกือบทั้งประเทศ

วันหนึ่งถ้ามันเกิดภัยพิบัติจริงจะหนีไปไหนได้ ต้องยอมรับสภาพดีกว่าคะ ตายอาจจะดีกว่าอยู่ สองสามปีก่อนมีคนเคยถามพี่ว่าจะย้ายบ้านไปอยู่โคราชดีไหม เพราะเขาว่าวันหนึ่งน้ำจะท่วมกรุงเทพ บางคนจะย้ายไปทางเหนือ ไปเชียงใหม່ เชียงราย มีที่คนหนึ่งลาออกจากงานทั้งที่อายุยังไม่มากเลยคะ ไปหางานทำใหม่ที่ต่างจังหวัดทางเหนือ ตอนนั้นพี่บอกไปว่าถ้ามันจะเกิดปัญหาจริงจะหนีได้ยังใภาคเหนือเขาบอกจะเจอแผ่นดินไหว ทางอีสานเขาบอกว่าแห้งแล้งอาจจะไม่มี

น้ำใช้ ผนตกหนักติดกันไม่หลุดน้ำก็ท่วมละ หรือพายุพัดหลังคาบ้านเสียหาย ยืนกลางทุ่งนาฟ้าก็ผ่าตายได้อีก สุดท้ายมนุษย์เราถ้าถึงคราวต้องตายก็หนีภัยธรรมชาติไม่พ้นกันหรอกค่ะ

พี่เคยนั่งคิดเล่น ๆ ว่าถ้ามันเกิดน้ำท่วมจะทำยังไงดี คิดไว้ว่าจะซื้อเรือยางไว้ คาดฟ้าบ้าน ชูชีพติดเรือเท่าจำนวนคนในบ้าน เตรียมอาหารแห้งไว้ในบ้าน หัดปลูกผัก ซื้อเมล็ดผักกระป๋องเตรียมไว้ ถ้าวันนั้นลูกไปโรงเรียนจะทำยังไง โทรศัพท์ต้องถูกตัดติดต่อกันไม่ได้ คิดไปคิดมาปวดหัว หลังจากนั้นเลยเปลี่ยนแผนกัน ค่ะ เตรียมตัวตายให้พร้อมดีกว่า

หลัง ๆ เราเลยพูดถึงความตายให้ลูกฟังบ่อยขึ้นว่า มนุษย์เราเกิดมาต้องตายต้อง พลัดพรากจากสิ่งรัก รักสอนให้นั่งสมาธิ ให้ทำบุญ รักษาศีล พอพูดถึงความตาย ลูกเริ่มชิน ซ้อมไว้ดีที่สุดค่ะ ส่วนตัวเองเมื่อก่อนเวลานึกถึงความตายแล้วกลัวมาก ตอนหลังพอเราเริ่มรักาศิลมานาน ชีวิตทำความดีมากขึ้นเพราะการรักษาศีลทำให้เราไม่ได้ทำบาปเพิ่มให้กับชีวิต เลยสั่งสมความดีมากขึ้น ยิ่งศึกษาธรรมะ เรียนรูร่างกายจิตใจของเราไปเรื่อย ๆ เดี๋ยวนี้พอจะนอนนึกถึงความตาย ใจไม่กลัวเหมือนเมื่อก่อนแล้วค่ะ ลองสังเกตตัวเองบ้างหรือเปล่าคะ ว่าก่อนนอนหลับตาลงไปให้คิดช่วยมันนิดหนึ่งว่า ถ้าไม่มีโอกาสสืบทอดขึ้นมาอีกเลยจิตใจกังวลกับเรื่องอะไร ในชีวิตใหม่ ถ้าไม่มีแสดงว่าพร้อมตาย ถ้ามีพบว่าศัลห้ายังติดอยู่ที่ข้อไหนให้รักษา ให้ดีขึ้น เจ็บใจใครต้องหัดให้อภัย ที่ผ่านมามีบุญกุศลให้ถึงบ้างไหม ถ้าไม่ได้ทำ หรือขาดตกบกพร่องให้รีบแก้ไขใหม่ให้ดีกว่า

ช่วงนี้พี่ชอบเจอคนมาบ่นให้ฟังบ่อย ๆ ว่าท้อแท้ในการทำ ความดี มาก ๆ เลย ทำงานอยู่มีแต่คนชั่ว ๆ ได้ดี ทำดีแทบตายไม่เห็นได้อะไรเลย หรือไม่บางคนบอกว่าช่วงนี้ไม่รู้เป็นอะไร เห็นเรื่องไม่ดีเป็นเรื่องธรรมดาที่คนอื่นเขาก็ทำกันไม่เห็นจะมีความผิดอะไรมากมาย หรือไม่เห็นต้องอายอะไรกันเลย ซึ่งน้องคนที่บ่นให้ฟัง เธอเป็นสาวอายุยี่สิบต้น ๆ เองค่ะ หน้าตาสวยหุ่นดี เธอบอกว่าปีนี้ไม่อยากทำดีเลยมีความคิดว่าจะชั่วดูบ้าง โดยการที่เธอจะคบแต่ผู้ชายเจ้าชู้ ผู้ชายที่มีแผนแล้วเท่านั้น เธอให้เหตุผลว่าเวลาจะเลิกกันเธอจะได้ไม่รู้สึกละอายใจมาก เพราะว่าเวลาเลิกกับผู้ชายไม่เจ้าชู้จะรู้สึกผิดมากที่ไปทำให้เขาเสียใจ ดวงน้องเขาตกกราหูครอบ

ดวงจริง ๆ ค่ะมีดสนิทได้ใจเลยช่วงนี้ เธอตอบมาแบบหน้าตาลอยแถมจิตใจตอนที่ตอบแบบนี้ไม่มีความรู้สึกผิดเลย เธอบอกอีกว่าเพื่อน ๆ เธอก็ทำกันแบบนี้ไม่เห็นแปลกเลย

พีร์ฟังแล้วอึ้งนิดแต่จะพอเห็นทางช่วยเขาได้บ้าง เพราะตอนแรกได้บอกเธอไปแล้วว่าดวงเธอไม่ใช่ดวงที่จะโดนผู้ชายทิ้ง ให้ระวังไปทิ้งผู้ชาย พอทิ้งผู้ชายบ่อย ๆ โดยการให้ความหวังเขาสุดท้ายก็นอกใจเขาไปคบอื่น ผลของวิบากจะทำให้เริ่มมีตาภายในที่มีดบอด เลือกที่จะชอบคนเจ้าชู้ เหมือนประมาณว่าผู้ชายดี ๆ รักไม่ได้ในชีวิตจะรักได้แต่คนเจ้าชู้เท่านั้น ยิ่งกว่านั้นพอใจชอบคนเจ้าชู้ ก็ต้องเกินเลยทางกายกับผู้ชายเจ้าชู้ พอเป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ก็จะมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อเอดส์ไม่ยากเลย

ใครบอกว่าเอดส์เป็นโรคใกล้ตัว สำหรับคนที่มีกรรมช้อกเกม ผลของการผิดศีลเมื่อสั่งสมหนักขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งงกรรมย่อมส่งผลแบบหลีกเลี่ยงไม่ได้ เหมือนพี่ผู้ชายคนหนึ่งอายุประมาณสี่สิบต้น ๆ ค่ะ ดวงเขาเจ้าชู้มาก เขานอกใจภรรยาไปมีเมียน้อย สุดท้ายเมียน้อยคนล่าสุดติดเชื้อเอดส์มาก่อน ชีวิตเขาตอนนั้นแทบจะคลั่งตาย กว่าที่จะตั้งสติได้ว่าต้องมีชีวิตอยู่ต่ออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

พอพูดให้น้องเขาฟังแบบนี้ เธอสะดุ้งแรงมากเหมือนเธอได้สตินิด ๆ ว่าทำแบบนี้มันจะส่งผลให้ติดเชื้อเอดส์ จิตใจสลด จิตใจที่มีความสะดุ้งในการกลัวกรรมให้ผลกับเธอแรง และทำให้เธอคูมีพลังใจไม่อยากผิดศีลเพิ่มอีกเลย แนะนำเว็บไซต์ธรรมะให้เธอไปหาความรู้ต่ออีก

พีร์เคยเห็นผู้หญิงหลายคนมีวิบากช้อกเกม ทำให้จิตใจรักได้แต่คนเจ้าชู้ หรือบางทีก็ไม่ว่าผู้ชายคนนั้นเจ้าชู้ตอนคบกัน มารู้อีทีหลังตอนที่ถลำทั้งกายและใจลงไปแล้วหมดแล้ว พอมันเสียทุก ๆ อย่างไปให้กับคนไม่ดี ก็ถอยออกมาไม่ได้ ทุกข์มากเหมือนขาปักเลนถอนไม่ขึ้น รู้ว่าเขาไม่ดี รู้ว่าเขาคบหลายคน รู้ว่าเขามีเมียแล้ว สุดท้ายผู้ชายนำโรคร้ายมาให้ตัวเองแบบไม่รู้ตัว หลาย ๆ คนกล้าสารภาพกับพีร์เลยนะคะว่าติดโรคทางเพศมาจากผู้ชายเจ้าชู้ พอเป็นโรคแล้วถึงถอยออกมาได้

ความจริงแล้วนะคะ เวลาจับได้ว่าเขามีเจ้าของ สิ่งแรกที่ควรทำคืออย่าพึ่งคำแก้ตัว อย่าพึ่งคำขอโทษ อย่าพึ่งบอกเล่าต่าง ๆ จากเขาเป็นเด็ดขาด เพราะมันจะเป็นเหมือนมนต์สะกดให้คุณถอยออกมาไม่ได้ ท่องไว้ในใจอีกนิด คู่บุญจะมาเจอกันในตอนที่เขามีคู่ได้อย่างไร คู่เวรชัด ๆ ใส่เกียร์ถอย อย่าให้มีช่องว่างที่จะมาพุดอะไรกับเราได้ค่ะ

ข้อแก้ตัวที่ผู้ชายชอบใช้และมักทำให้ใจอ่อน เช่น

- พี่ไม่เคยรักเขาเลยมันคือความผิดพลาดตอนเป็นวัยรุ่นต้องรีบผิดชอบลูก (ปัจจุบันมีลูกคนสามคน - ผิดพลาดอะไรมีลูกมาสามคน คนเดียวยังน่าฟังนะ)
- พี่อยู่เพื่อลูกไม่ได้รักกัน แยกห้องนอนมานานแล้ว (ตามไปดูที่บ้านได้ไหม)
- พ่อแม่พี่รักเขามาก อยู่เพื่อพ่อแม่
- ลูกที่บ้านเป็นลูกชู้ จำใจอยู่ด้วยกัน เพราะมีธุรกิจร่วมกันยังหย่าไม่ได้
- ความคิดเห็นไม่ตรงกัน ไปกันไม่ได้ พี่ไม่ได้รักเขาอะ พี่รักเรามากที่สุดไม่มีใครเข้าใจพี่เท่าเราเลย (ความจริงน่าจะบอกไม่มีใครโง่เท่าเราเลย)

ถึงทุกขัก็ทนเอา ดีกว่าทำร้ายให้ตัวเองอายุขัยสั้นลง การร่วมทางกับคนแบบนี้มีแต่จะทำให้เราตกต่ำลง ใครได้ไปโชคร้ายน่าดู อย่าคิดว่าไม่อยากเสียเขาให้ใครไป จิตใจเราจะยิ่งยึดติด

อยู่กับเพื่อนที่ดีให้มาก ๆ หมั่นทำความดีรักษาศีลขึ้นมาใหม่ ความทุกข์ไม่ได้เลวร้าย อย่างน้อยก็ทำให้จิตใจได้ฟังธรรม ได้มีโอกาสอ่านหนังสือธรรมะ



รายการวิทยุออนไลน์ “คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอฟีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน เวะไปร่วมฟังหมอฟีร์พุดคุยและคู่แค้นแค้นกรรม
ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

ท่านที่สนใจพุดคุยกับหมอฟีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอผีได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



สารบัญ ←

ถาม - จริงหรือไม่ที่คนตายโหง้มกวนเวียนอยู่ในที่เกิดเหตุ แล้วหาคนที่ถึงฆาตให้มาตายในจุดเดียวกันเพื่อเป็นตัวแทน

ไม่จริงหรอกครับ คิดกันไปเองมากกว่า
อย่างไรก็ตาม ภาพของคนตายโหง้นนั้นแตกต่างจากระนาบนึกคิดแบบเราๆมาก
บางทีเหตุผลของการผูกโยงอยู่กับที่เดิมๆนั้น
ก็แค่ยังไม่อาจลืมอารมณ์ก่อนตายได้
เช่น ถ้าฆ่าตัวตายด้วยความน้อยใจ
ความน้อยใจก็ผูกเขาไว้กับที่ และเหมือนฝันว่าฆ่าตัวตายด้วยความน้อยใจซ้ำๆ
อารมณ์เศร้าที่หนาแน่นจะเป็นกำแพงปิดแสงสว่าง
ทั้งจากบุญเก่าของตนเอง และจากการพยายามแผ่เมตตาช่วยของคนอยู่ข้างหลัง
หรืออย่างถ้าถูกรถชนตาย ภาพสุดท้ายทำให้ตกใจอย่างรุนแรง
ความตกใจนั้นก็จะยังเป็นพันธนาการ
จนกว่าแรงส่งแห่งความตกใจจะคลายลงตามกฎอนิจจัง
เขาจึงค่อยระลึกถึงบุญหรือบาปเก่าๆออก
บุญหรือบาปที่เคยทำมาก็จะจัดส่งไปสู่คติใหม่อีกทอด

<http://www.dungtrin.net/newsletter/viewtopic.php?t=70&postdays=0&postorder=asc&start=45>

ร้อนหนาว ก็เท่านั้น

โดย aston27



หน้าหนาวปีนี้มาไวไปไวแบบไม่มีใครนึก ว่าไหมครับ

ไม่กี่วันก่อน อากาศเย็นโรยตัวมาทักทายชาวกทม. เบาๆ
แบบยังไม่ทันได้แก้งทำตัวหนาว...ฉีกๆ ก็เริ่มร้อนอีกแล้ว

นี่ถึงประกาศกรมอุตุฯ ที่ว่า...

ปีนี้จะหนาวจริงหนานาน ให้ชาวบ้านเตรียมรับมือ

นี่ถึงประกาศนั้น หลายท่านคงจะนึกถึงกลาหมสูตรขึ้นมาตะหงิดๆ
หลายคนคิดในใจว่า หนาวไม่กลัว กลัวไม่หนาวนะพี่อุตุฯ

อยากให้มันหนาวกว่านี้ นานกว่านี้ ต้องทำใจนะ ก็โลกมันร้อนอะ
ส่วนประเทศที่หนาวจัดอย่างอังกฤษที่หิมะถล่มหนักตอนนี้
เขาคงอยากให้อากาศมันร้อนๆกว่านี้ ก็...แล้วไงล่ะ

คอยเตือนตัวเองกันนะครับ โลกนี้มันเป็นไปตามเหตุและปัจจัย
มันไม่ได้เป็นไปตามใจปรารถนาของเราหรอก

ถ้าคิดว่าเราปรารถนาอะไรแล้วจะต้อง “สมใจนึก”
เห็นที่จะต้องเชิญไปแถวบางลำพู เพราะร้านสมใจนึกเขาอยู่ที่นั่น

ต่อให้มันหนาวขึ้นมาอย่างที่อยาก
ก็ใช้ว่าจะร้อนหรือหนาวได้อย่างใจตลอดเวลาถาวร

เพราะหน้าหนาวก็ยังมีหนาวน้อยไป หนาวมากไป
หรือหนาวสั้นไป อย่างที่ผมบ่นไปตอนต้น

ความสุขอย่างหนึ่งของผมในหน้าหนาว
คือการได้อาบน้ำอุ่นๆ ท่ามกลางความเย็นเยือกนั้นแหละ
มองในมุมนี้ ความหนาวก็มีประโยชน์นะ

แต่ถ้าเราอาบน้ำอุ่นอุณหภูมิเท่ากัน
แต่เปลี่ยนช่วงเวลาไปอาบตอนกลางเมษาหน้าร้อน
ความสุขจะหล่นหายกลายเป็นทุกข์ทันที ว่าไหมครับ

ในทางกลับกัน อากาศร้อนๆ ที่พวกเราแสนจะรังเกียจกัน
มันเป็นของหายากที่คนเมืองหนาวเขารักมาก

อย่าแปลกใจที่เห็นฝรั่งชอบแก้ผ้านอนอาบแดด
เพราะบางประเทศเขาหนาวจริง หนาวจัง
หนาวกันปีละเก้าเดือน สิบเดือนนี้
มาเมืองไทย เห็นแดดตลอด ก็เหมือนถูกล็อตเตอรี่ี่นี่เอง

แล้วเพราะความร้อนที่เราไม่ปรารถนากันนั้นแหละ
ที่ทำให้สังขารันต์ เป็นเทศกาลยอดนิยมของคนทั่วโลก
เพราะมันทำให้น้ำเย็นกลายเป็นของขึ้นใจ

ในอากาศหนาวจัด น้ำเย็นเป็นของแสลง
น้ำอุ่นน้ำร้อน เป็นสุดยอดปรารถนา

ในอากาศร้อน น้ำร้อนเป็นของแสลง
น้ำเย็นเป็นสุดยอดปรารถนา

สรุปว่าความสุขจากข้างนอก มันพึงไม่ได้จริงนะครับ
อะไรที่เราว่ามันคือความสุข
พอปัจจัยเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมเปลี่ยน
มันกลายเป็นของความสุขก็ไปเสียอย่างนั้น

สิ่งเดียวที่เราพึงได้ สบายจริง
ไม่ว่าจะในสภาพอากาศไหน ภาวะใด
เห็นจะไม่มีอื่นใด นอกจากธรรมะ

ที่ให้ความเย็นในเวลาที่ชีวิตร้อน
และให้ความอบอุ่นในยามที่ชีวิตดูหนาวเหน็บ

ฤดูไหนจะสั้น วันไหนจะยาว ก็ไม่เท่าไร
ถ้าใจเราตั้งอยู่กับธรรมะ ใจยอมรับความจริงได้ว่า...
..โลกมันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละครับ

สุขสันต์วันที่อากาศเย็นบ้างร้อนบ้างครับ

สารบัญ ←

ค้นหาเป้าหมายที่มีคุณค่าที่สุด (ตอนที่สาม)

โดย งดงาม

rngodngam@gmail.com



ในตอนที่แล้วเราได้พิจารณาอีกหลายสิ่งหลายอย่าง แต่ก็ไม่พบว่าจะมีสิ่งไหนที่จะผ่านเกณฑ์สามข้อที่เราพิจารณากันอยู่เลยสักอย่าง ในคราวนี้ เราก็คจะมาพิจารณาสิ่งสุดท้ายกันครับซึ่งก็คือ “ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่สามารถทำให้เราข้ามพ้นจากสังสารวัฏได้” หรือจะขอเรียกสั้น ๆ ว่า “อริยสัจสี่” ซึ่งเป็นธรรมะที่นำเราไปสู่นิพพานได้ เราลองนำเรื่องอริยสัจสี่มาพิจารณาเปรียบเทียบกับหลักเกณฑ์ ๓ ข้อกันนะครับ ก่อนอื่นนั้น ต้องทราบกันก่อนครับว่า อริยสัจสี่นั้นประกอบด้วย เรื่องทุกข์ สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (หนทางดับทุกข์)

ข้อพิจารณาประการแรกคือ ธรรมะอริยสัจสี่จะช่วยยังประโยชน์ให้แก่ชีวิตเรา ในปัจจุบันและในอนาคตระยะยาวหรือไม่ ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้ว จะเห็นได้ว่า หากเราสามารถรู้ทุกข์ ละสมุทัย (ละเหตุแห่งทุกข์) แจ้งนิโรธ (แจ้งความดับทุกข์)

และเจริญมรรค (เจริญในหนทางดับทุกข์) ได้ตามสมควรแก่ธรรมแล้ว
ก็ย่อมจะเป็นหนทางช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง
รวมทั้งไม่ก่อเหตุแห่งทุกข์ขึ้นมาใหม่อีกในอนาคต
จึงย่อมจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตเราในปัจจุบัน และในอนาคตระยะยาวนะครับ

ที่น่าสังเกตคือ การรู้ทุกข์ ละสมุทัย แฉกนิโรธ และเจริญมรรคเหล่านี้
ไม่ได้ทำให้เรามีทุกข์เพิ่มขึ้นนะครับ และไม่ได้สร้างเหตุแห่งทุกข์อื่น ๆ เพิ่มเติม
ซึ่งแตกต่างจากสิ่งอื่น ๆ หลายอย่างที่เราได้กล่าวและพิจารณามาแล้ว
โดยสำหรับสิ่งอื่น ๆ นั้น หากได้มาแล้ว ดูเหมือนจะมีความสุข
แต่เราก็มีความทุกข์พ่วงแถมมาด้วย เช่นว่า ทุกข์เพราะห่วงกังวล
ทุกข์เพราะอยากให้อะไร หรือทุกข์ที่ต้องคอยเฝ้าติดตามดูแลรักษา เป็นต้น

ในประการต่อมา ธรรมะเรื่องอริยสัจสี่จะสามารถให้ความสุขอย่างถาวรได้หรือไม่
หรือจะสามารถให้เพียงแค่ความสุขเพียงชั่วคราวเท่านั้น

ในประเด็นนี้ ขออาศัยตอบตามตำรานะครับว่า

อริยสัจสี่เป็นธรรมที่สามารถนำเราไปสู่นิพพานได้

โดยที่การไปสู่นิพพานนั้นเป็นกิจที่ทำเพียงครั้งเดียว

หากผู้ใดได้ไปถึงนิพพานแล้ว จะสามารถรู้ชัดได้ด้วยตนเองว่า ชาติสิ้นแล้ว

พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีก

อนึ่ง ผู้รู้ทั้งหลายที่ได้รับรสแห่งความสุขในนิพพานแล้วล้วนกล่าวว่า

เป็นเสียงเดียวกันว่า นิพพานัง ปรมัง สุขัง (นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง)

ในเมื่อนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง และการไปสู่นิพพานเป็นกิจที่ทำเพียงครั้งเดียว

ไม่ต้องทำใหม่หลายรอบหลายคราว ดังนั้นแล้ว อริยสัจสี่จึงเป็นธรรมะที่นำพาเรา

ไปสู่ความสุขที่ถาวร และไม่ใช่ความสุขเพียงชั่วคราวซึ่งแตกต่างกับ

สิ่งอื่น ๆ ที่ได้ยกมากล่าวและพิจารณาก่อนหน้านี้

ข้อพิจารณาประการต่อมาคือ ธรรมะในเรื่อง “อริยสัจสี่” เป็นสิ่งที่หาได้ยากในอดีต

ในปัจจุบัน และในอนาคตหรือไม่ ในหลักเกณฑ์นี้บางส่วนต้องตอบตามตำรา

แต่บางส่วนจะตอบตามข้อเท็จจริงที่เราเห็นได้ในปัจจุบันนะครับว่า

แม้ว่าโอกาสการจะได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่หาได้ยากมากก็ตาม

แต่ว่าโอกาสการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ได้ยากกว่ามากมาย
และโอกาสการจะได้เรียนรู้ธรรมและบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่หายากยิ่งกว่า

ในพระไตรปิฎก พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค
ปฐมฉิคคหสูตร ว่าด้วย ความเป็นมนุษย์ยาก ได้เล่าว่า
พระพุทธเจ้าได้ทรงอุปมาไว้ว่าการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องที่ยากมาก
เปรียบเสมือนว่าในห้วงมหาสมุทรมีเต้าตาบอดตัวหนึ่งดำน้ำอยู่ใต้ท้องทะเล
ในทุก ๆ ๑๐๐ ปี เต้าตาบอดตัวนี้จะโผล่ศีรษะขึ้นมาพ้นเหนือพื้นผิวทะเลครั้งหนึ่ง
โดยในมหาสมุทรนั้นก็ยังมีห้วงเล็ก ๆ ซึ่งขนาดใหญ่กว่าศีรษะของเต้าตัวนั้นไม่มาก
ลอยอยู่ด้วย ๑ ห่วง ดังนี้ โอกาสที่เต้าตาบอดตัวนั้นจะโผล่ศีรษะขึ้นมาเหนือพื้น
ผิวทะเลแล้วศีรษะของเต้าตาบอดนั้นไปสอดเข้าห่วงนั้นได้พอดี
โอกาสนั้นก็ยังมีมากกว่าการที่เหล่าสัตว์ทั้งหลายจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์เสียอีก

ในอรรถกถาของทุติยฉิคคหสูตร ว่าด้วย การได้ความเป็นมนุษย์ แสหายาก
พระมหาสิวลเถระได้อธิบายเปรียบเทียบว่า
สมมติให้พื้นที่ระหว่างขอบจักรวาลนี้เป็นท้องมหาสมุทรมีน้ำทะเล
และมีเต้าตาบอดตัวหนึ่งดำน้ำอยู่ในท้องมหาสมุทรนั้นเนิ่นนาน
ในทุก ๆ ๑๐๐ ปี เต้าตาบอดตัวนี้จะโผล่ศีรษะขึ้นมาพ้นเหนือพื้นผิวทะเลครั้งหนึ่ง
การที่จะได้ถึงความเป็นมนุษย์นั้นยากเสมือนกับการที่เต้าตาบอดตัวนั้น
จะโผล่ขึ้นมาพ้นเหนือพื้นผิวทะเล และสวมศีรษะเข้าไปในห่วงเล็ก ๆ
ที่บุคคลที่ยืนอยู่ที่ขอบปากจักรวาลด้านทิศตะวันออกได้โยนลงไป

และได้เปรียบเทียบต่อไปว่าการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้านั้นหายากยิ่งกว่า
เปรียบเสมือนว่าบุคคลที่ยืนอยู่ที่ขอบปากจักรวาลด้านทิศใต้ได้โยนห่วงอีกอันหนึ่ง
ลงไปท้องมหาสมุทร (จากเดิมที่มีบุคคลที่ยืนอยู่ที่ขอบปากจักรวาล
ด้านทิศตะวันออกได้โยนห่วงลงไปแล้วอันหนึ่ง)
และเต้าตาบอดมีโอกาสดำศีรษะเข้าไปในห่วงสองอันนั้น
ในช่วงเวลาที่ห่วงอันที่สองได้ลอยมาซ้อนกับห่วงอันแรกพอดี

และได้เปรียบเทียบต่อไปว่าการแสดงธรรมและวินัยที่พระพุทธเจ้าได้ทรง
ประกาศแล้วได้ชื่อว่าเป็นสิ่งที่เกิดยากยิ่งกว่า โดยเปรียบเทียบว่า
บุคคลที่ยืนอยู่ที่ขอบปากจักรวาลด้านทิศตะวันตกได้โยนห่วงอีกอันหนึ่ง
ลงไปในห้องมหาสมุทร (จากเดิมที่มีบุคคลที่ยืนอยู่ที่ขอบปากจักรวาล
อีกสองทิศได้โยนห่วงลงไปแล้วคนละอันรวมเป็นสองอันแต่เดิม)
และเต่าตาดบดมีโอกาสมสฺรชะเข้าไปในห่วงสามอันนั้น
ในช่วงเวลาที่ห่วงทั้งสามอันได้ลอยมาซ้อนกันพอดี

และได้เปรียบเทียบต่อไปว่าการรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจสี่เป็นสิ่งที่เกิดยากยิ่งกว่า
โดยเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ยืนอยู่ที่ขอบปากจักรวาลด้านทิศเหนือได้โยนห่วงอีกอันหนึ่ง
ลงไปในห้องมหาสมุทร (จากเดิมที่มีบุคคลที่ยืนอยู่ที่ขอบปากจักรวาล
อีกสามทิศได้โยนห่วงลงไปแล้วคนละอันรวมเป็นสามอันแต่เดิม)
และเต่าตาดบดมีโอกาสมสฺรชะเข้าไปในห่วงสี่อันนั้น
ในช่วงเวลาที่ห่วงทั้งสี่อันได้ลอยมาซ้อนกันพอดี

หากเราไม่ดูตามตำรา แต่จะพิจารณาตามข้อเท็จจริงทางประวัติศาสตร์
ก็จะเห็นได้ว่าโลกเรามีมนุษย์มาตั้งแต่หลายหมื่นปีก่อนแล้ว
(หรืออาจจะก่อนหน้านั้นอีก)

แต่พุทธศาสนานั้นเพิ่งมีมาแค่เพียง ๒,๕๐๐ กว่าปีที่ผ่านมาเอง
ธรรมะในเรื่องอริยสัจสี่นั้นก็ไม่ได้มีในทุกประเทศในโลก ไม่ได้มีแพร่หลายในโลกใบนี้
หากแต่มีในบางประเทศ บางเมือง บางตำบล บางหมู่บ้าน และบางสถานที่เท่านั้น
แม้ในประเทศไทยที่ได้รับการยอมรับกันว่าเป็นเมืองแห่งพุทธศาสนาก็ตาม
การสอนธรรมะที่มุ่งให้เข้าถึงเรื่องอริยสัจสี่อย่างจริงจัง
หรือให้เรามุ่งแน่วแน่ว่าไปสู่พระนิพพานอย่างจริงจังนั้น
ก็ไม่ได้มีมากมายแพร่หลายเท่าไรนัก

มีอยู่จำนวนไม่น้อยเลยที่เชิญให้มุ่งหมายเพียงแค่มนุษย์สมบัติ (ขอให้ร่ำรวย
หน้าที่การงานเจริญรุ่งเรือง อายุยืน เป็นต้น) หรือสวรรค์สมบัติ (ขอให้ได้เป็น
เทวดา เป็นต้น)

นอกจากนี้ หากจะเปรียบเทียบกับการแพร่หลายของเรื่องกิเลสประโลมโลกแล้ว

ยังจะพบว่ามีความมากมายอย่างเทียบไม่ติด การชักจูงใจให้ไปหลงยึดติดกับกิเลสนั้น มีอยู่อย่างดาษดื่นมากมายแพร่หลายทั่วไป เพราะฉะนั้นแล้ว ธรรมะในเรื่องอริยสัจสี่จึงเป็นสิ่งที่หาได้ยาก

มาถึงขณะนี้แล้ว ก็ขอสรุปนะครีว่า

ธรรมะอริยสัจสี่ที่พระพุทธองค์ได้สั่งสอนนั้นถือได้ว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด หรือเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิตของมนุษย์เราที่จะพึงไขว่คว้ามาได้ โดยเป็นสิ่งที่ช่วยยังประโยชน์ให้แก่ชีวิตเราในปัจจุบัน และในอนาคต เป็นสิ่งที่ช่วยพาเราให้ไปถึงนิพพานอันเป็นความสุขที่ถาวรไม่ใช่ความสุขชั่วคราว เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่งที่เรา ๆ ท่าน ๆ จะได้มีโอกาสมาพบประสบเจอในสังสารวัฏนี้

เคยมีเพื่อนท่านหนึ่งถามผม โดยเธอเห็นผมหันมาสนใจศึกษาธรรมะอย่างจริงจัง จากเดิมที่สมัยก่อนนั้น ผมก็ทำงานยุ่งวุ่นวาย และมุ่มสนใจในเรื่องโลก ๆ อยู่มาก เธอถามว่า ทำไมผมจึงหันมาสนใจเรื่องธรรมะล่ะ?

ผมถึงวัยแก่ชราแล้วหรือ? มีเรื่องผิดหวังเสียใจอะไรหรือ? เครียดมากหรือ? ผมไม่สามารถที่จะไปถึงเป้าหมายในทางโลก ๆ ที่เคยฝันไว้แล้วหรือ?

ผมตอบว่า ไม่ใช่ทั้งหมดเลย

ที่มาสสนใจธรรมะนี้ เพราะผมต้องการได้สิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับชีวิต ต้องการใช้ชีวิตให้คุ้มค่าที่สุดที่ได้เกิดมาบนโลกใบนี้

ซึ่งที่ผ่านมานั้น ผมก็ได้เคยใช้ชีวิตอย่างโลก ๆ ตะลอน ๆ ค้นหาไปทั่วแล้ว แต่ก็ไม่พบอะไรที่เป็นแก่นสารของจริง

ไม่พบอะไรที่จะยังประโยชน์ให้ในระยะยาวได้จริง

ไม่พบอะไรที่จะให้ประโยชน์สุขอย่างถาวรได้จริง

ของโลก ๆ ทั้งหลายมีแต่สุขแถมทุกข์ หรือสุขชั่วคราวและหายไปอย่างรวดเร็ว

ไม่พบอะไรที่จะเป็นสิ่งที่หายากและมีคุณค่าจริง

จนท้ายที่สุด ก็มาพบว่าธรรมะอริยสัจสี่ที่พระพุทธเจ้าทรงได้สอนไว้แหละ

เป็นสิ่งที่มีความค่าสูงสุดในชีวิต ให้ประโยชน์ในปัจจุบัน และอนาคตระยะยาว

นำพาเราไปสู่ความสุขอย่างถาวร และไม่ใช่ความสุขเพียงชั่วคราว

และเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่หาได้ยากอย่างยิ่งในสังสารวัฏนี้

ลองเปรียบเสมือนว่าหากเราได้มีโอกาสเข้าร้านอาหารบุฟเฟ่ต์หรรษาแพงสักแห่งหนึ่ง เราเสียเงินเข้าไปแล้ว เราจะเลือกทานอาหารอะไรล่ะครับ

เราก็คงจะเลือกทานอาหารที่อร่อยที่สุด ราคาแพงที่สุด

และหาโอกาสทานได้ยากใช้ไหม

จะมีบ้างไหมครับว่า เราเข้าไปแล้ว

เลือกทานแต่ข้าวสวย ซึ่งมีกินอยู่ที่บ้านตัวเองทุกวัน

ชีวิตของคนเราก็กินอย่างเดียวนะครับ

ได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ ได้มีอวัยวะครบถ้วน สติปัญญา และมีเรียนรู้ได้

ได้มีโอกาสเกิดมาอยู่ในประเทศไทย ซึ่งมีธรรมะของพระพุทธเจ้าอยู่ครบถ้วน

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ว่าจะมีโอกาสได้มาพบประสบง่าย ๆ

แต่เป็นเรื่องที่พวกเรา ๆ ท่าน ๆ ต้องลงทุนสร้างสมบารมีมากมายแต่ในอดีตแล้ว

ก็ควรจะต้องลองพิจารณาตนเองนะครับว่า

เราจะใช้ชีวิตของเราเลือกสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด หรือเราจะเลือกสิ่งที่มีคุณค่าน้อย

กินแต่ข้าวสวยในร้านบุฟเฟ่ต์หรรษาแพงนั้น ก็เสียโอกาสเพียงแค่อาหารมื้อเดียว

แต่หากเลือกเป้าหมายชีวิตผิดแล้ว เสียโอกาสไปทั้งชีวิตแล้วล่ะครับ

และในเมื่อเราลงทุนได้สร้างสมบารมีอย่างมากมายกว่าจะมาอยู่ตรงนี้ได้

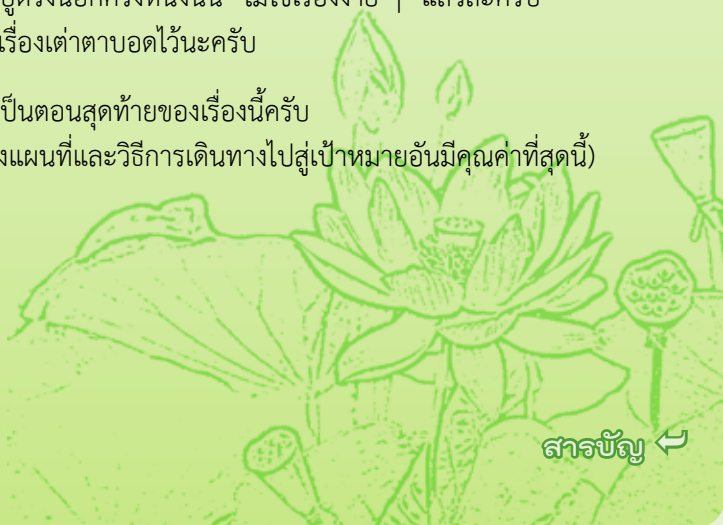
จะปล่อยให้ผ่านไปเฉย ๆ และไปคว้าเอาสิ่งที่มีคุณค่าน้อยเช่นนั้นหรือ

หากจะกลับมาอยู่ตรงนี้อีกครั้งหนึ่งนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ แล้วละครับ

ลองนึกถึงอุปมาเรื่องเต่าตาบอดไว้นะครับ

(ในตอนหน้าจะเป็นตอนสุดท้ายของเรื่องนี้ครับ

โดยจะคุยถึงเรื่องแผนที่และวิธีการเดินทางไปสู่เป้าหมายอันมีคุณค่าที่สุดนี้)



สารบัญ ←





คราวนี้
เจ้าไขπίงคง
ไม่เห็นเรา
แล้ว



แอบๆ ซ่อนๆ
นั่นไขห่านนี่ เทวอ
ไปเหยียบเจ้าไขπίง
เข้าแล้ว อี้ยย

อะจึกกกก
ทำไมต้องเจอแก
อีกแล้วเจ้าไขπίง โธ่
วีนนี้ด้วยความ
เร็วสูงสุดเลย



แง่งๆ โฮ่งๆ
แง่งๆๆ อย่างี้
ต้องจับให้แหลก
เลย แ่งๆๆ
โฮ่งๆๆ



ยู้ยู้ มีใคร
อยู่ไม๊ เมจิกมั้ง
หนูนา ยังไม่กลับ
กันออกมาอีก
เหอออ





เอ เสียงขันนี้
นี่นา ตื่นได้แล้ว
ไม่ยากกินขนม
เหรอโงเมจิก-
มิงค์

อึ๊ๆๆๆ
ขนมๆๆ
ตื่นแล้วๆๆ

จิ้ง



เมจิกมิงค์
หิวขนมจัง
เลยขนมๆๆ

จิ้ง



เมจิกมิงค์
ว่า เรากลับออก
ไปข้างนอกกันได้
แล้วละนะ
ขึ้นชักช้า
คราวนี้ขันนี้จะ
โกรธหนูนาเอา
เข้าใจไม้มิงค์

จิ้ง



ค่อยยังชั่ว
นึกว่าจะหายไป
ไม่ยอมกลับ
ซะแล้ว

ฉันนี่ไม่
โดนเจ้าไขปิ้ง
ไล่กวาดแล้ว
เทร่อ



อื้ออ ก็วิ่งไล่
กันจนเหนื่อย
พอดีเจ้าไขปิ้งมัน
ไปวิ่งไล่ ไขห่าน
แทนนะ

ฉันนี่เลย
รอดมาได้ เกือบ
ไปเหมือนกัน
เหนื่อยเลย
หละ



อ๊ะ หนูนาคิน
กระป๋องของเล่น
วิเศษให้ หนูนาคิน
เมืองธรรมะกับ
เมจิกมิงค์ มา



อ้าวไปที่
ไหนมาหละ
เล่าฟังด้วยซิ
หนูน้า

ไม่บอก!!

บอก
เถอะน้า



อ้าวๆ ก็ได้
หนูน้าไปดูโจร
กลับใจมาหละ
ไปเห็นแล้วก็มี
ความคิดว่า

บางที
ไซ่ผ่านอาจจะ
กลับใจกลายเป็น
เด็กดีในชั่ววัน
นึ่งก็ได้เนะ



น่ากลัว



ตอนที่ 7 พระโมคคัลลานะ



มีอะไรหรอ
ชั้นนี้ อะไร
จะตื่นเต้น
ขนาดนั้น

โอ้โฮ เกม
ซูเปอร์คานเตอร์
ลุยแหลก สุดโหด
เวอร์ชันใหม่
มาแล้ว



เกมสไตรค์
ลุยแหลก ก็เป็นเกมส์
ที่มีนักสู้ซึ่งมีความ
สามารถต่างกันไป
มาต่อสู้กัน

เป็นหนึ่งใน
เกมสโรวาล้าง
สมองเด็กดาวโลกที่
กำลังพัฒนา
ยังงี้ละ



ทำไมมิงค์
ถึงบอกว่ามัน
เป็นเกมล้าง
สมองละ



ก็เพราะว่ามัน
ทำให้เด็ก ๆ นึกว่าตัวเอง
กลายเป็นนักสู้ มินิสัย
ป่าเถื่อน ไม่มีน้ำใจนักกีฬา
พอแพ้ก็ไม่ยอมรับว่า
ตัวเองแพ้

จ้าก!

ต้องหา
หนทาง หาสูตรเด็ด
เคล็ดลับมาทำให้
ตัวเองเอาชนะ
ให้ได้



แหม ก็มัน
มีจริงๆ ไม่ได้
นี่นา ทั้งเหาะเอย
หายตัวเอย

โอ้แหม พลัง
ซูเปอร์พาวเวอร์
คนจริงๆ ทำได้ที่ไหน
ต้องหาเล่นเอาแต่
ในตุ้เกมทั้งนั้น

แหละ

ป๊อ~

ซึ่งจริงๆ ความ
สามารถที่มีก็อยู่แค่
ในเกมเท่านั้น ไม่ได้
อยู่กับตัวเองเลย
แม้แต่คนเดียว
นะสิ







คุณน่าจะ
ที่เคยได้ยินชื่อ
พระโมคคัลลานะ
มาก่อนแล้ว

ก็ต้องคุ้น
แน่นอน เพราะ
พระโมคคัลลานะ เป็น
เพื่อนกับพระสารีบุตร
มาตั้งแต่ก่อนบวช
มาดูที่นี่สิ



พระโมคคัลลานะ เดิมเป็นพรหมณ์
ชื่อว่า โกลิตะ มารดาชื่อนางโมคคัลลี
สมัยเป็นเด็กได้เป็นสหายที่รักใคร่กัน
กับพระสารีบุตร และทั้งสองได้เข้ามา
บวชในพระพุทธศาสนาพร้อมๆกัน



แล้วพอ
หลังบวชละ
เมจิกมิงค์



ก็ต้องไป
ดูภาพนี้



หลังจากบวชได้ 7 วัน พระโมคคัลลานะ
บำเพ็ญสมาธิแล้วรู้สึกง่วงเหงาหาวนอน
แก้อย่างไรก็ไม่หาย จนพระพุทธเจ้าเสด็จ
ไปตรัสบอกวิธีเอาชนะความง่วงให้ พร้อม
ประทานโอวาทด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น
ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเวทนาหรือว่าความรู้สึก
ทั้งหลาย ว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน
จนพุทธโอวาท พระโมคคัลลานะก็ได้บรรลุ
เป็นพระอรหันต์

อ่านย้อนหลัง

ตอนที่ ๑ แนะนำตัวละคร

http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=326&Itemid=78

ตอนที่ ๒ พระราहुล (๑/๒)

http://www.dlitemag.com/index.php?option=com_content&view=article&catid=47:lite-comic&id=460:2010-10-06-16-45-27&Itemid=59

พระราहुล (๒/๒)

http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=335&Itemid=78

ตอนที่ ๓ พระสารีบุตร

http://www.dlitemag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=476&Itemid=1

ตอนที่ ๔ สุวรรณสาม (๑/๒)

http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=342&Itemid=78

สุวรรณสาม (๒/๒)

http://www.dlitemag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=487&Itemid=1

ตอนที่ ๕ ข้างนาฬาคีรี (๑/๒)

http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=348&Itemid=78

ช้างนาฬาคีรี (๒/๒)

http://www.dlitemag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=497&Itemid=1

ตอนที่ ๖ องคุลีมาล (๑)

http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=362:2010-11-24-19-31-11&catid=54:2010-09-29-18-08-26&Itemid=27

องคุลีมาล (๒)

http://www.dlitemag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=507:2010-12-22-10-59-06&catid=47:lite-comic&Itemid=59



สารบัญ ←

44 ธรรมะใกล้ตัว

เมจิกริมังค์ มหัชชาจารย์เมืองธรรมะ

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวิเสสดูใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

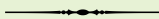
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย ตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะทำตามนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะทำตามนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://www.dharmamag.com/>